



## Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Janvier 2019

### « Maintenant ouvert à tous »

#### Espace alternatif

**Tous les lundis du mois** 13h00 à 16h00  
Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler librement de vos préoccupations en lien avec la santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

#### *Retrouvailles*

**Le lundi 7 janvier** 13h00 à 16h00  
Venez nous raconter comment ont été vos vacances des fêtes et retrouver les copains pour une belle après-midi.

#### Sortie extérieure, Ile Lebel

**Le mardi 8 janvier** 13h00 à 16h00  
Une occasion de venir marcher en plein air, de sillonner le sentier de raquette de 2.3 km ou bien faire du patin avec les vôtres ou bien une belle marche en bonne compagnie.

#### Activités libres et/ou jeux de société

**Le mercredi 9 janvier** 13h00 à 16h00  
C'est une après-midi où vous pouvez discuter, tricoter, bricoler, jouer aux cartes ou partager avec les copains.

#### Formation « Relaxation »

**Les jeudis 10 et 17 janvier** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** **Présence assidue**  
Venez reconnaître l'importance et les bienfaits de la relaxation dans un mode de vie équilibrée

#### Fu Lam et la programmation

**Le vendredi 11 janvier** 12h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** **Remise: 4,00\$**  
Enfin! On va au chinois. Venez partager un bon repas et ce avant de faire le plein d'idées pour le mois prochain !

#### Zoothérapie

**Le mardi 15 septembre** 13h00 à 16h00  
**Je m'inscris et je participe** **Coût : 2.00\$**  
Vous aimez les animaux ? Venez découvrir avec Josée Lafrance les plaisirs qu'on retire à les côtoyer. Sous le thème de l'estime de soi, il y aura deux autres rencontres soit en février et en mars.



#### Le Tournesol entre nous

**Le mercredi 16 janvier** 13h00 à 16h00  
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

#### Bingo

**Le vendredi 18 janvier** 13h00 à 16h00  
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura plusieurs prix à gagner et la compagnie est agréable !



#### Formation « Communication relationnelle »

**Les mercredis (7 rencontres)** 13h00 à 16h00  
23-30 janv, 6-20-27 fév, 6-13 mars  
**Je m'inscris et je participe** **Présence assidue**  
Savoir communiquer de manière efficace et s'affirmer de façon constructive



**Le mardi 29 janvier** 13h00 à 16h00  
Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

#### Discussion - partage

**Le jeudi 31 janvier** 13h00 à 16h00  
Un thème choisi par tous pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

### Projet « Alternative Santé 2019 »

**Je m'inscris et je participe** **Contribution volontaire**  
Plusieurs invités chevronnés viendront partager leur passion de la pratique en médecine alternative. C'est une façon de prendre soin de soi et d'apprendre des méthodes différentes.

22 janvier - Reiki  
24 janvier - Yoga  
25 janvier - Phytothérapie  
7 février - Éducation posturale  
19 février - Auto défense  
21 février - Acuponcteur  
7 mars - Tai chi Taoïste  
14 mars - Aromathérapie



Sans oublier la chorale du mardi matin